Trào ngược dạ dày nên ăn gì và kiêng ăn gì để nhanh khỏi?

Trào ngược dạ dày không chỉ gây khó chịu mà còn ảnh hưởng đến chất lượng cuộc sống nếu không được kiểm soát đúng cách. Bên cạnh việc dùng thuốc, chế độ ăn uống đóng vai trò quan trọng trong việc cải thiện triệu chứng. Vậy **người bị trào ngược dạ dày nên ăn gì, kiêng gì** để hỗ trợ quá trình hồi phục tốt hơn?

1 Tại sao thực phẩm ảnh hưởng đến trào ngược dạ dày?

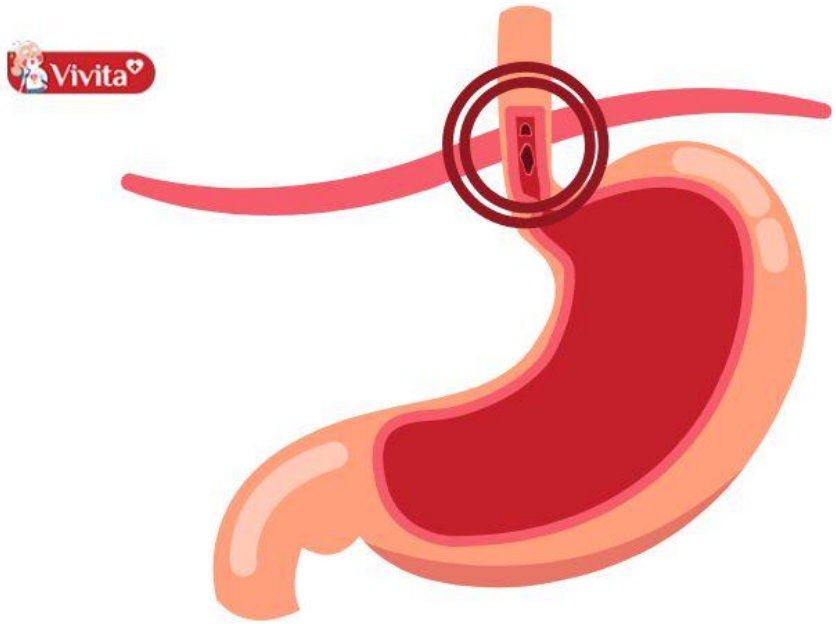
Nhiều người bị trào ngược dạ dày than phiền rằng dù đã uống thuốc đều đặn nhưng bệnh vẫn "lì lợm" không dứt. Lý do đôi khi không nằm ở thuốc, mà đến từ chính bữa ăn hàng ngày. Những gì mọi người ăn hoặc cách ăn có thể khiến dạ dày hoạt động nặng nề hơn, làm cho tình trạng trào ngược càng nghiêm trọng.

Dưới đây là 3 cách mà thực phẩm ảnh hưởng trực tiếp đến người bị trào ngược:

1.1 Áp lực cơ vòng thực quản dưới

Ở giữa thực quản và dạ dày có một chiếc "van" tự nhiên gọi là cơ vòng thực quản dưới. Bình thường, cơ này sẽ đóng kín để ngăn axit trong dạ dày trào ngược lên.

Nhưng nếu ăn quá nhiều đồ béo, uống cà phê, trà đậm, nước ngọt có ga hoặc rượu, chiếc van ấy có thể bị "lỏng", không còn khép chặt như bình thường. Kết quả là axit trào ngược, gây cảm giác nóng rát, đầy tức và ợ chua.



Áp lực cơ vòng thực quản dưới gây ợ nóng, ợ chua

1.2 Độ acid và khả năng kích ứng niêm mạc

Một số thực phẩm có tính axit cao (như chanh, cam, cà chua), hay đồ cay nóng, chiên xào nhiều dầu mỡ… sẽ khiến dạ dày tiết ra nhiều axit hơn. Khi lượng axit vượt mức cần thiết, chúng dễ trào ngược và gây viêm loét vùng thực quản. Nếu tiếp tục lặp lại các đồ ăn này, triệu chứng sẽ càng nặng hơn.

1.3 Tốc độ tiêu hóa và áp lực lên dạ dày

Không chỉ có món ăn, mà thói quen ăn uống cũng góp phần không nhỏ. Việc ăn quá nhanh, ăn quá no, ăn khuya, hoặc vừa ăn xong đã nằm nghỉ khiến dạ dày chưa kịp tiêu hóa đã bị áp lực đè nén, dễ đẩy axit ngược lên trên. Đặc biệt, người bị trào ngược nếu ăn tối muộn và nằm ngay sau ăn rất dễ gặp phải cảm giác ợ nóng, nôn trớ trong đêm.

Tốc độ tiêu hóa và áp lực lên dạ dày

2Trào ngược dạ dày nên ăn gì?

Chế độ ăn uống có vai trò quan trọng trong quá trình hồi phục của người bị trào ngược dạ dày. Một số loại thực phẩm không chỉ nhẹ nhàng với hệ tiêu hóa mà còn giúp làm dịu niêm mạc, giảm tiết axit và hỗ trợ làm lành tổn thương. Dưới đây là những lựa chọn nên có mặt trong bữa ăn hàng ngày:

2.1 Nghệ

Nghệ từ lâu đã được dùng trong dân gian để hỗ trợ điều trị bệnh dạ dày nhờ chứa hoạt chất curcumin. Loại chất này có khả năng chống viêm, hỗ trợ làm lành vết loét niêm mạc. Mọi người có thể dùng nghệ tươi pha mật ong, hoặc thêm vào các món ăn như súp, cháo để tăng hiệu quả mà vẫn dễ ăn.

2.2 Thực phẩm giàu chất xơ

Rau xanh, khoai lang, đậu bắp, bí đỏ… là những nguồn chất xơ tự nhiên giúp hệ tiêu hóa hoạt động trơn tru hơn. Chất xơ còn góp phần giảm áp lực lên dạ dày, hạn chế táo bón – yếu tố gián tiếp khiến trào ngược nặng hơn. Nên ưu tiên rau luộc, hấp hoặc nấu canh thay vì món xào dầu mỡ.

2.3 Mật ong

Mật ong có tính kháng viêm nhẹ và giúp bao phủ lớp niêm mạc bị tổn thương do axit. Uống 1 thìa mật ong pha nước ấm vào buổi sáng hoặc tối có thể giúp giảm cảm giác rát, ợ chua và cải thiện triệu chứng.

2.4 Bánh mì và yến mạch

Bánh mì mềm (đặc biệt là bánh mì sandwich không bơ sữa) và yến mạch nấu loãng là hai món dễ tiêu, giúp “thấm hút” bớt axit dư trong dạ dày. Chúng là lựa chọn lý tưởng cho những lúc bụng đói mà vẫn muốn nhẹ nhàng, không gây kích ứng.

2.5 Trái cây ít axit

Không phải trái cây nào cũng phù hợp với người bị trào ngược. Nên chọn các loại ít chua như chuối chín, đu đủ, táo ngọt, dưa hấu hoặc lê. Chúng vừa bổ sung vitamin, vừa không kích thích dạ dày tiết nhiều axit.

2.6 Gừng

Gừng tươi có tính ấm, hỗ trợ giảm đầy bụng, buồn nôn và ức chế viêm nhẹ. Có thể dùng vài lát gừng tươi pha nước ấm uống sau bữa ăn, hoặc thêm vào các món canh, cháo để dạ dày "ấm bụng" hơn mỗi ngày.

Trào ngược dạ dày nên ăn gì?

3Trào ngược dạ dày kiêng ăn gì?

Có những món ăn tuy ngon miệng, hấp dẫn nhưng lại đang âm thầm khiến dạ dày bị tổn thương. Việc ăn uống không phù hợp có thể khiến triệu chứng như ợ nóng, buồn nôn, đau tức ngực xuất hiện thường xuyên hơn, thậm chí làm bệnh kéo dài khó dứt. Nếu đang điều trị trào ngược, mọi người nên hạn chế hoặc tránh xa các thực phẩm sau:

3.1 Đồ chiên rán, nhiều dầu mỡ

Các món như gà rán, khoai chiên, nem rán, bánh chiên… đều khó tiêu và làm tăng áp lực lên dạ dày, khiến cơ vòng thực quản dưới dễ bị giãn. Kết quả là axit trong dạ dày trào ngược lên thực quản, gây nóng rát. Nếu không thể tránh hoàn toàn, nên giảm tần suất và thay thế bằng cách hấp, luộc hoặc nướng ít dầu.

Trào ngược dạ dày kiêng ăn đồ chiên rán, dầu mỡ và bia rượu

3.2 Cà phê, rượu bia và nước có gas

Các loại đồ uống này làm dạ dày tiết nhiều axit hơn bình thường, đồng thời cũng làm tăng áp lực lên cơ vòng thực quản dưới, vốn có nhiệm vụ ngăn axit trào ngược. Không những thế, chúng còn khiến đầy hơi, tức bụng và dễ ợ chua. Tốt nhất là nên tạm ngưng trong giai đoạn điều trị để dạ dày có thời gian hồi phục.

3.3 Trái cây chua

Cam, quýt, chanh, bưởi hay dứa đều là những loại trái cây có tính axit cao. Khi ăn vào, chúng có thể làm tăng độ chua trong dạ dày và kích thích trào ngược. Thay vì chọn những loại này, mọi người có thể chuyển sang chuối chín, đu đủ hay lê ngọt vẫn bổ dưỡng mà lại dễ chịu cho hệ tiêu hóa.

3.4 Thực phẩm cay nóng

Ớt, tiêu, gừng sống, mù tạt hoặc các món ăn nêm nếm đậm gia vị không chỉ khiến dạ dày khó chịu mà còn làm tổn thương niêm mạc thực quản nếu bị trào axit thường xuyên. Đặc biệt với người có cơ địa nhạy cảm, những món cay có thể khiến triệu chứng bùng phát ngay sau bữa ăn.

4Mẹo ăn uống giúp giảm triệu chứng trào ngược

Bên cạnh việc chọn đúng thực phẩm, cách ăn uống mỗi ngày cũng ảnh hưởng trực tiếp đến tình trạng trào ngược. Những mẹo nhỏ dưới đây có thể giúp dạ dày dễ chịu hơn rõ rệt nếu áp dụng đều đặn:

Ăn chậm, nhai kỹ

Đây là nguyên tắc tưởng đơn giản nhưng nhiều người thường bỏ qua. Khi ăn quá nhanh, dạ dày phải hoạt động nhiều hơn để tiêu hóa, dễ gây quá tải và làm tăng nguy cơ trào ngược. Việc nhai kỹ không chỉ giúp thức ăn tiêu hóa dễ hơn mà còn làm giảm áp lực lên dạ dày.

Chia nhỏ bữa ăn trong ngày

Thay vì ăn 3 bữa chính thật no, nên chia thành 5–6 bữa nhỏ để dạ dày không bị đầy căng mỗi lần ăn. Điều này giúp kiểm soát lượng axit tiết ra và hạn chế các cơn trào ngược sau ăn.

Chia nhỏ các bữa ăn cũng giúp giảm áp lực lên dạ dày và ngăn ngừa trào ngược sau ăn

Tránh ăn sát giờ đi ngủ

Dạ dày cần thời gian để tiêu hóa, vì vậy không nên ăn tối quá muộn hoặc ăn xong là nằm nghỉ ngay. Lý tưởng nhất là ăn trước khi ngủ khoảng 2–3 tiếng và đi bộ nhẹ nhàng sau bữa ăn để hỗ trợ tiêu hóa.

Ưu tiên món ăn ấm, dễ tiêu

Cháo, súp, canh rau, cơm mềm… là những lựa chọn nhẹ nhàng cho hệ tiêu hóa. Hạn chế đồ ăn lạnh, khô cứng hoặc nhiều gia vị, vì chúng dễ gây kích ứng và làm triệu chứng nặng hơn.

Uống nước đúng cách

Uống đủ nước rất cần thiết, nhưng tránh uống quá nhiều nước trong lúc ăn vì có thể làm loãng dịch vị và tăng nguy cơ đầy bụng. Tốt nhất là nên uống nước giữa các bữa ăn và nhấp từng ngụm nhỏ.

Nâng cao đầu khi ngủ

Với người hay bị trào ngược ban đêm, nên kê cao đầu giường hoặc dùng gối nâng đầu khoảng 15–20 cm. Điều này giúp trọng lực ngăn axit trào ngược khi nằm xuống.

5Kết luận

Trào ngược dạ dày là tình trạng phổ biến, dễ tái phát nhưng hoàn toàn có thể kiểm soát nếu kết hợp điều trị y khoa với chế độ ăn uống hợp lý. Việc chọn đúng thực phẩm, tránh món ăn dễ gây kích ứng và điều chỉnh thói quen ăn uống hàng ngày sẽ giúp giảm rõ rệt các triệu chứng khó chịu như ợ nóng, buồn nôn hay đầy tức bụng.

Hãy coi mỗi bữa ăn là một cách chăm sóc dạ dày nhẹ nhàng, đều đặn và khoa học, rút ngắn thời gian phục hồi. Bắt đầu từ những thay đổi nhỏ, mọi người sẽ cảm nhận được sự khác biệt tích cực mỗi ngày.

Trên đây là những thông tin mà **nhà thuốc Vivita** đã giải đáp câu hỏi **"trào ngược dạ dày nên ăn gì và kiêng gì để nhanh khỏi"**. Hy vọng bài viết đã mang đến cho mọi người những gợi ý hữu ích để chăm sóc sức khỏe tiêu hóa mỗi ngày.

Nguồn: https://vivita.vn/bai-viet/trao-nguoc-da-day-nen-an-gi.html?